

# PSIHOLOŠKI TRENING TENIŠKIH IGRALCEV

# CILJI

1. Spoznati temeljne psihološke sposobnosti in značilnosti, ki so pomembne pri tenisu
2. Uporabiti znanja pri delu na teniškem igrišču.

# 1. PSIHOLOŠKI (MENTALNI) TRENING

- Psihološki trening temelji na:
  - psiholoških tehnikah
  - psiholoških teorijah
- za:
  - izboljšanje “outputa” na tekmi
  - za osebno rast (Williams, 1984).

# Cilji

## Pomagati igralcem-kam:

- napredovati na vseh področjih (osebnostno, psihološko, taktično-tehnično, kondicijsko)
- uživati v tenisu
- izboljšati njihov “output” na tekmi (igrati boljši tenis)

# Področja delovanja teniškega trenerja

- **specifični** cilji
- delo s **skupino** igralcev-k
- prepoznavanja **individualnih** razlik
- **zavedanje** igralčevega razvoja
- sodelovanje s **športnim psihologom**.

# Temelji psihološkega programa

1. **analiza** športa in igralca
2. **izdelava programa** za vsakega igralca – določiti cilje
3. **izvedba programa** na (teniški trener) in izven igrišča (športni psiholog)
4. **končna ocena** in povratne informacije.

# Analiza teniške igre

- tenis je **psihološka** igra
- tekmovalni tenis je **95%** stvar psiholoških sposobnosti (Jimmy Connors)
- vrhunski igralci-ke so **mentalno čvrsti**
- **psihološke značilnosti** pri tenisu so:

# Psihološke značilnosti

- individualna igra
- svetovanje (ang. coaching) ni dovoljen
- veliko število hitrih odločitev
- veliko časa za razmišljanje med tekmo
- ne veš kdaj se bo tekma končala
- ni možnosti menjave igralcev
- izločilni sistem tekmovanja
- različne podlage, žoge, podnebja...

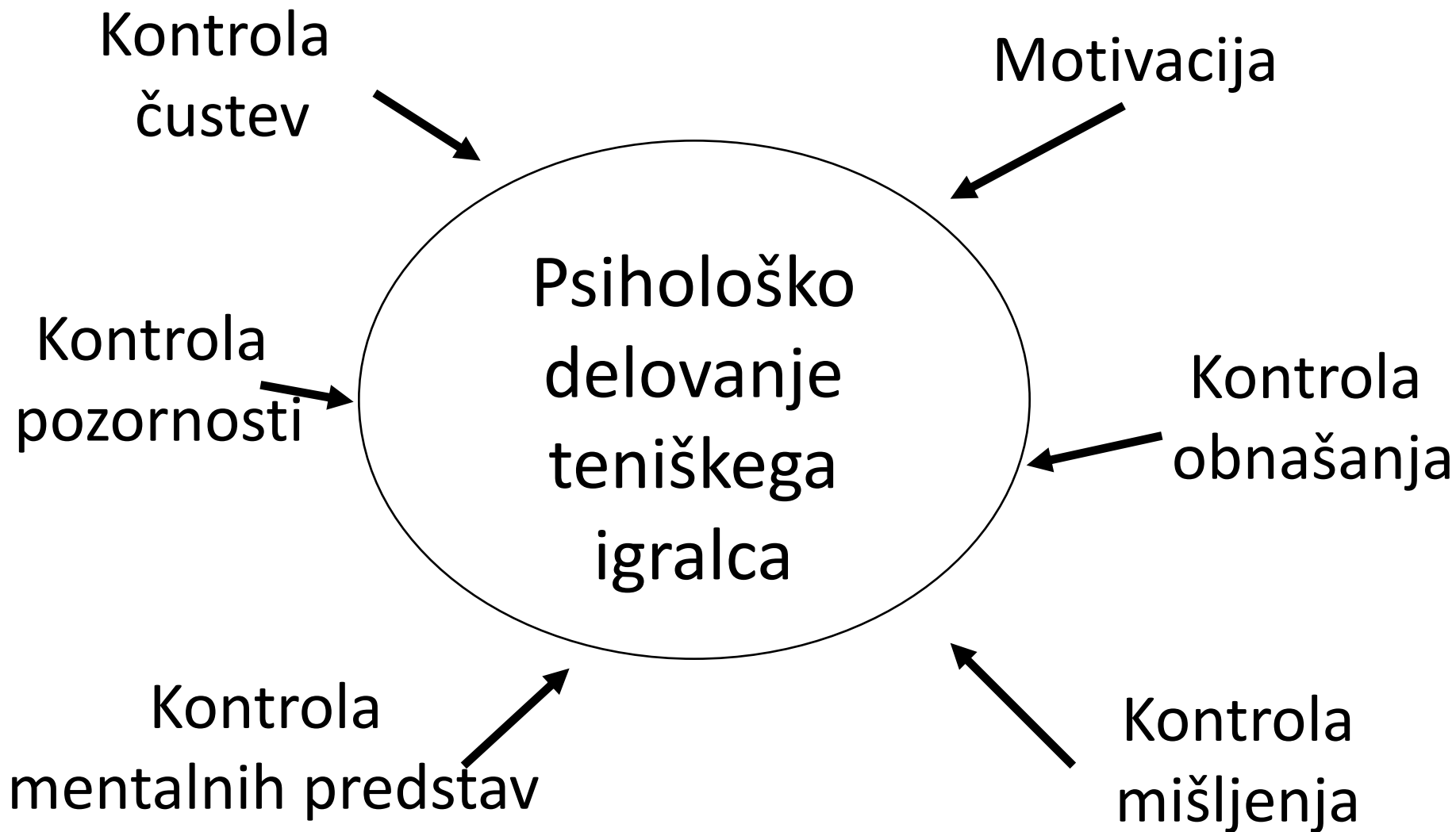


# Psihološke značilnosti

- tekmelec je „sodnik“
- sezona traja čez celo leto
- rangiranje na osnovi doseženih rezultatov čez celo leto
- brez time-outa
- način štetja
- “tiha igra”, ki zahteva koncentracijo
- vsi udarci so pomembni.

# C.O.M.E.T

- CONCENTRATION
- MOTIVATION
- EMOTIONAL CONTROL
- THOUGHTS (Crespo, 2000).



# Pomembne psihološke sposobnosti

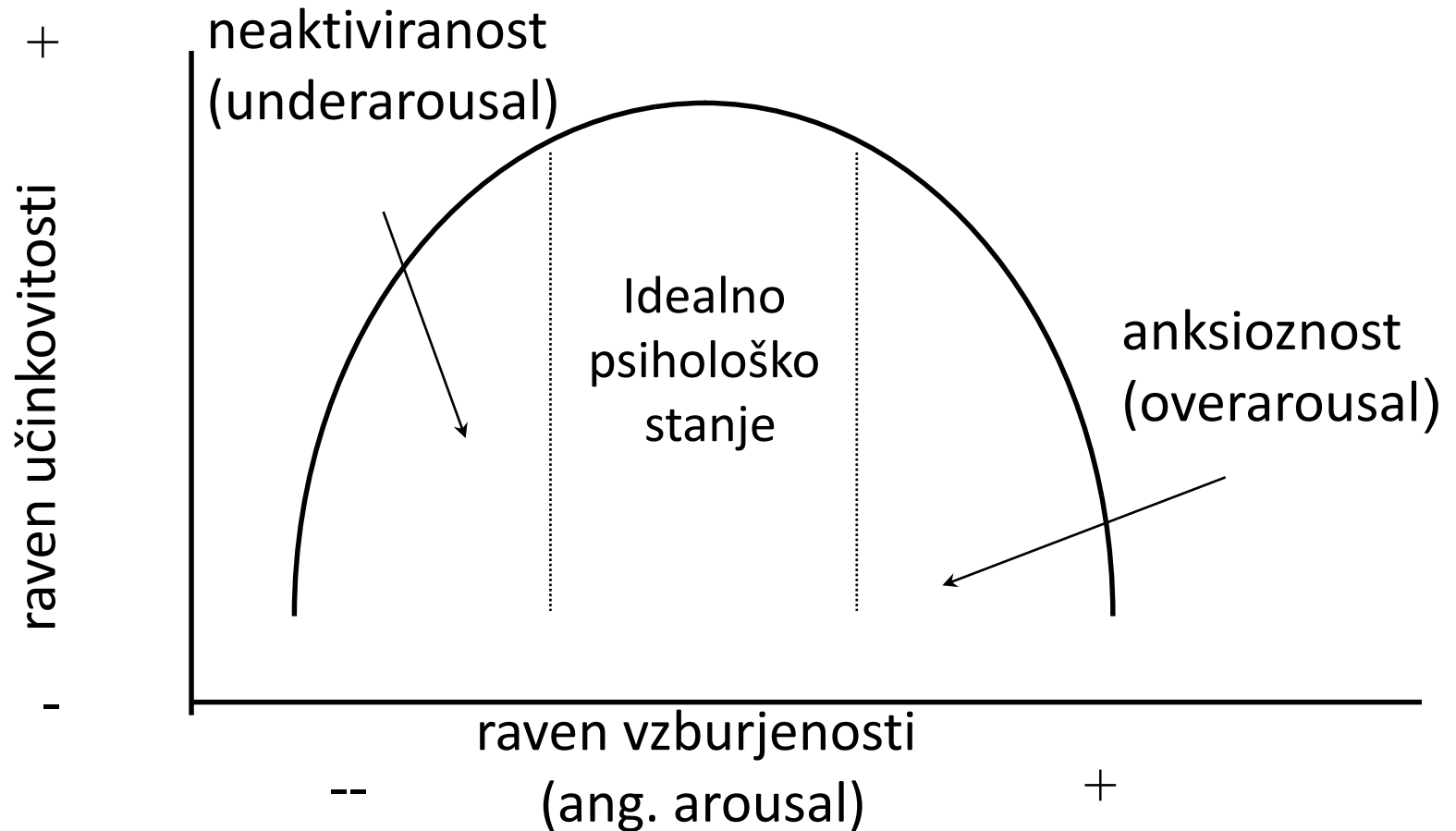
- **Motivacija:**

- vzrok za začetek in nadaljevanje ukvarjanja s tenisom
- predanost (povezanost)
- povezanost s postavljanjem ciljev
- obstaja notranja & zunanja motivacija
- 100% “out put” na treningu in tekmi
- razlog za prenehanje igranja/treniranja

- **Kontrola čustev:**

- aktivacija in sproščanje

# Čustvena kontrola



# Pomembne psihološke sposobnosti

- **Kontrola mišljenja:**
  - Pozitivno/negativno razmišljanje
  - samogovor
- **Kontrola pozornosti - koncentracija:**
  - tehnike koncentracije in osredotočanja
  - pomen spremljanja žoge – osredotočenje na žogo je osredotočenje na ta trenutek zdaj

# Kako se kaže anksioznost?

## Telesno

- prevelika napetost mišic, izguba koordinacije
- zmanjšana gibljivost
- utrujenost se pojavi zelo hitro
- hiter srčni utrip in hitro plitvo dihanje
- noge so šibke
- neritmična igra.

## Psihično

- zmanjšana koncentracija in problem pozornosti
- nižja čustvena kontrola
- občutek strahu
- neustrezne taktične odločitv
- neborbenost
- vse se dogaja prehitro
- nesposobnost treznega razmišljanja
- povečan negativni samogovor in kritičnost
- pesimistične misli glede prihodnosti.

# Kako se kaže neaktivnost?

## Telesno

- občutek, da ima igralec premalo energije
- občutek počasnosti in težkih nog
- počasno gibanje in priprava
- glava in ramena sklonjena
- pogled begajoč, usmerjen ven iz igrišča
- len izgled.

## Psihično

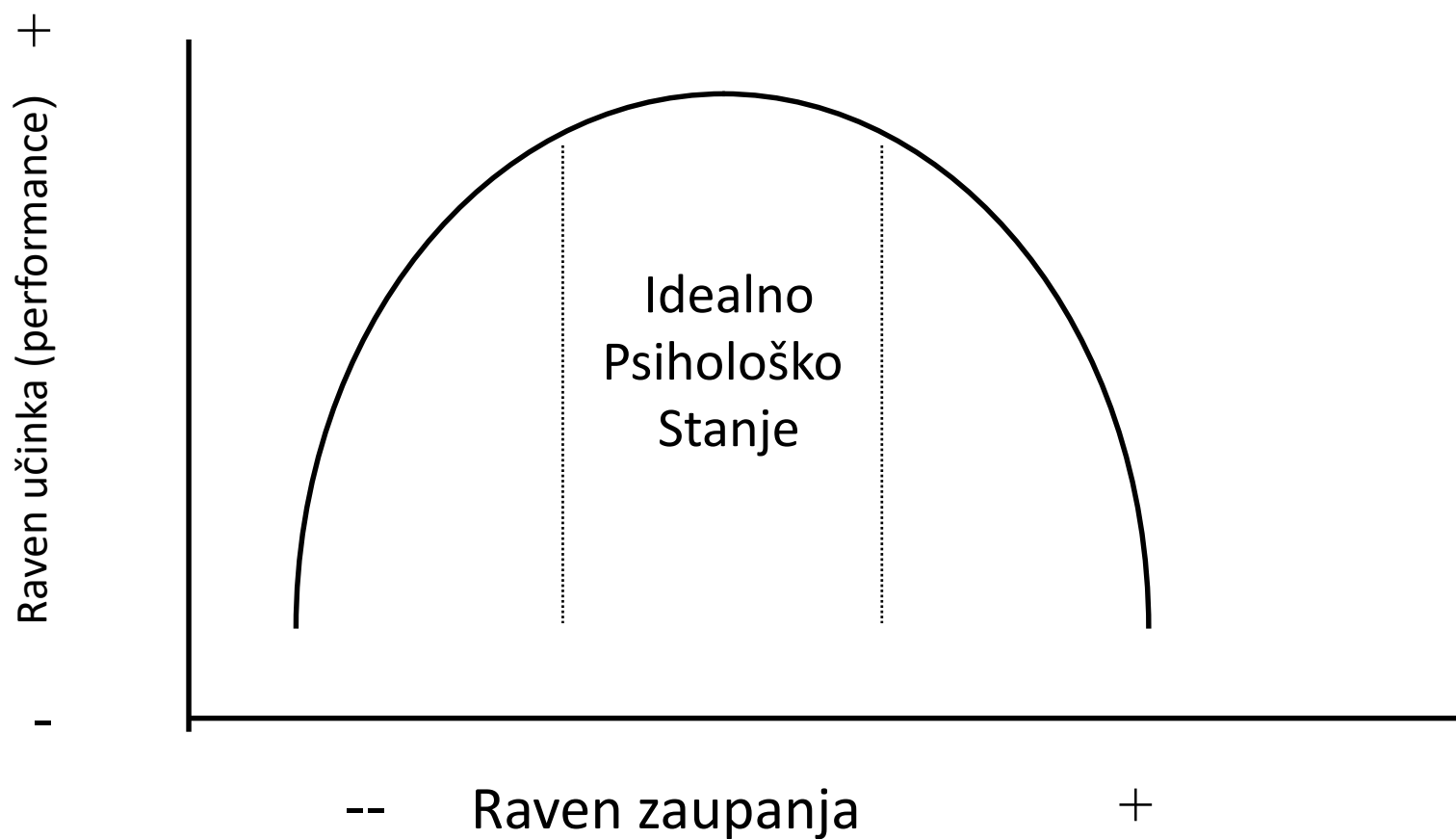
- nezainteresiranost, kako igra
- slaba koncentracija, hitro ga nekaj zmoti
- nepotrpežljivost
- brez entuziazma
- slaba anticipacija in timing
- občutek predaje, nič mi ne gre.



# (Samo)zaupanje

- Samozaupanje kaže na igralčeva pričakovanja, ki so lahko usmerjena k uspehu ali polomu
- Pomeni vero v uspešno izvedbo določenega udarca, aktivnosti, obnašanja v določeni specifični situaciji
- Odločujoč dejavnik, ki bistveno loči uspešne igralce od manj uspešnih
- Vrhunski igralci izražajo močno samozaupanje v svoje sposobnosti.

# Povezava med zaupanjem in učinkom



# IPS - idealno psihološko stanje

Opis IPS, kot ga doživljajo teniški igralci (Loehr, 1993):

- sproščen, miren, brez nervoze, z visoko energijo, pozitiven, uživa, brez napora, avtomatsko, z zaupanjem, buden, kontroliran, usmerjen...
- **Emotions runs the show! (pr. Connors)**
- močna povezava telesnega počutja, (fizioloških procesov) in psihološkega stanja
- filmski igralci lahko spremenijo svojo “biokemijo” (Robert de Niro)

# Psihološki trening – drugi vidiki

- **Priprava na tekmo:**
  - rituali in procedure pred tekmo
  - psihološko ogrevanje
- **Teniški trening/tekma:**
  - med dvema točkama
  - med točko
  - med igrami in pri menjavi strani.

# Psihološki trening – drugi vidiki

- **Analiza in reakcije po tekmi:**
  - analiza igre
  - analiza rezultata
- **Reakcije v specifičnih situacijah:**
  - zunanje: dež, sodniške odločitve idr.
  - notranji: poškodba, izčrpanost idr.

# Vprašanja?

# PSIHOLOŠKI TRENING MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

- na teniškem igrišču -

# Izhodišča

- Holističen pristop
- Osrednji cilj – razvoj psiholoških sposobnosti
- Psihološke sposobnosti pomembne za tenis
- C.O.M.E.T.
- Vključene vedno in v vsako teniško vajo.



# Koncentracija

- = zanesljivost
- Tekmovalni izgled (“velike oči”)
- Trenerjeva navodila = pozornost igralcev

Vaje:

- Hop-hit, 123, vdih/izdih
- Ocena kvalitete točke zadetka
- Vaji 4' or 4 žoge
- Začetek s težko žogo
- Judy Murray vaje pozornosti

# IPS - idealno psihološko stanje

- Delovanje teniškega igralca pod stresom:
  - prilagodljiv
  - odziven
  - močan
  - tih – umirjen (ne pokaže negativne energije navzven)
- Delovanje med 20 sek. odmorom (Loehr, 1993):
  - brez negativnih čustev
  - mišična sprostitvev, kontrola dihanja in pogleda
  - izvajanje ritualov
  - imaginacija (velika igralka – Evert, delovanje kot vojak)

# Motivacija

- Postavljanje ciljev, uporaba tarč
- Vaje sodelovanja, tekmovanja in kombinirane vaje
- Igra brez črt
- Teci za vsako žogo
- ...

# Čustvena kontrola / kontrola misli

- Vzoriki ([video 1](#), [video 2](#))
- Igralčeva pozitivna/negativna reakcija

Vaje:

- „Šved“
- Vzpodbujaj tekmeča
- Nizek/visok nivo aktivacije
- 4 koraki med točkama ([rituali](#))
- ...

# Samozaupanje

- Razvijamo od prvega udarca dalje
- Kakovosten trening pozitivno vpliva na samozaupanje
- Pozitivne povratne informacije (trener, starši)
- Izmenjavo končaj po uspešnem udarcu (tehnični trening)
- Izvedba vs uspeh
- Turnirski načrt (razmerje med zmagami in porazi)....

# Samostojnost

- Ogrevanje (kakovost!)
- "Notranji trener" - samokontrola
- Sparingi
- Opazovanje in analiza tekmeca
- Priprava na tekmo
- Samo-ocena nastopa na tekmi
- ...

# Vprašanja?

# Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

ITF Coaching Beginner and Intermediate Players  
Course - Teaching methodology